



Table with columns: 日曜 (Day/Week), 給食がない学校 (School without lunch), 行事など (Events), 献立名 (Menu Name), 主食 (Main Dish), おかず (Side Dish), 赤色の食品 (Red Food), 緑色の食品 (Green Food), 黄色の食品 (Yellow Food), 栄養価 (Nutritional Value) including kcal andたんぱく質 (Protein).

月平均栄養価: エネルギー : 811Kcal たんぱく質 : 32.5g 脂質 : 25.6g 塩分 : 2.9g
・都合により、献立内容を変更することがあります。ご了承ください。
・食物アレルギーなど健康上の理由で飲用牛乳を停止する場合は、代替飲料の表茶を提供します。(別途申請が必要です。)

6月 今月の給食目標... よくかんで食べよう

6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」です。また、6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。大人になっても健康に過ごすよう、この機会に「食」について見直してみましょう。
5日(金) 食育の日メニュー「カルシウムたっぷり献立」
骨や歯のおもな構成成分である「カルシウム」は、牛乳、乳製品、小魚、青菜、大豆製品などに多く含まれます。

よくかんで食べると 体にいいことがたくさん!

25日(木) はしを上手に使う日
今月のテーマは、「すくう(種)」です。二本のはしを上手に持ち、うどんをすくって食べる練習をしましょう。
今日の地場産品
米・わかめ・あかもく・きゅうり・梨(シロップ漬汁・おひろし)は、新鮮でおいしい利府産を使用する予定です。

Diagram showing benefits of chewing: 肥満予防 (Prevention of obesity), 脳の活性化 (Brain activation), 消化・吸収を助ける (Aids digestion and absorption), むし歯予防 (Prevention of cavities). Includes an illustration of a person eating and a toothbrush.